

7月3日（木）

- ご飯
- 鶏肉のから揚げ
- そえ野菜
- みそ汁
- 牛乳



せいか町でとれた玉ねぎとじゃがいもを使っています。じゃがいもは、おもに体の中でエネルギーとなるでんぷんを多く含んでいます。さらにビタミンCがたいへん多く含まれています。世界にはじゃがいもを主食にしている国もありますが、日本ではおかずの材料に使われています。今日はみそ汁の中に入っています。じゃがいもは、南米アンデス山脈の生まれといわれています。スペイン人がヨーロッパに伝えたそうです。